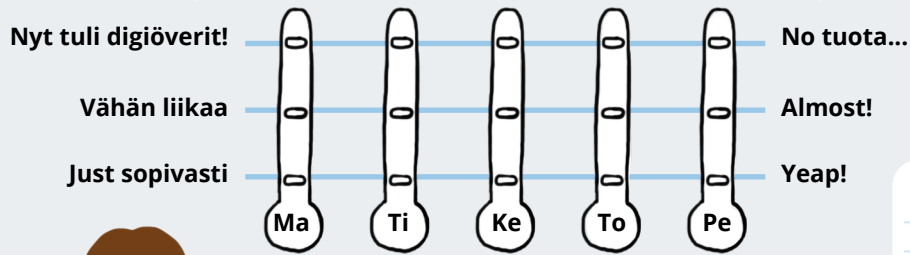


## Kuinka paljon käytit tänään aikaasi digimedian parissa?

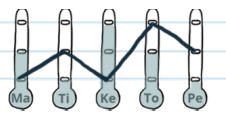
Väritä mittari.



## Olitko tyytyväinen ajankäyttöösi?

Valitse vastaava soikio ja yhdistä soikiot viivalla.

esimerkki:



## Yritä toteuttaa päivittäin ainakin yksi hyvinvointiasi tukeva digiteko.

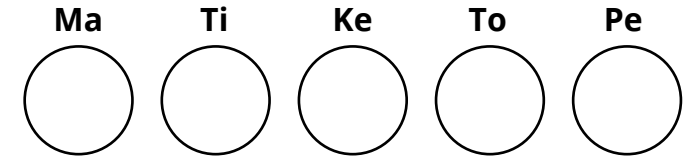
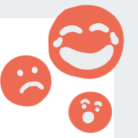
Väritä kuvio.

	Ma	Ti	Ke	To	Pe
En selannut puhelinta keskustellessani toisen kanssa.					
En selannut puhelinta sängyssä ennen nukkumaan menoa.					
Keskityin useamman asian sijaan yhteen asiaan kerrallaan.					
Media tuki oppimistani / opin mediasta jotain uutta.					
Pidin tarpeeksi taukoja päivän aikana.					
Puuhastelin minulle mieluisan asian parissa.					
Keksi itse digihyvinvointiasi tukeva teko:					



## Mikä oli päivän yleisfiilis?

Piirrä tunnettasi kuvaava hymiö.



## Millaisia fiiliksiä koit tänään digimedian parissa?

Väritä ruutu.

Ma Ti Ke To Pe

- Inspiroiduin
- Nauroin
- Oivalsin
- Opin uutta
- Ilahduin
- Ahdistuin
- Ärsyynnyin
- Tunsin kateutta
- Pelkäsin
- Tunsin huonommuutta
- Turhaannuin
- Rentouduin
- Jotain muuta - mitä?

